Manufactured by
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

17931262.00 USA/FRA A

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY



FITNESS

User Manual
Manuel d'Utilisation

Polar FS1/FS2/FS3™

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Cher Client,
Nous vous remercions d'avoir fait l'acquisition de ce cardiofréquencemètre Polar FS1 / FS2 / FS3™ !

Ce manuel contient toutes les informations nécessaires à l'utilisation et l'entretien de votre cardiofréquencemètre. Nous vous invitons à le lire attentivement afi n de mieux vous familiariser avec ses différentes fonctions et utiliser ainsi votre cardiofréquencemètre Polar de façon optimale.

Consultez aussi nos différents sites Internet pour obtenir des conseils d'utilisation ou d'exercices adaptés, ainsi que d'autres services utiles :
www.polar**personaltrainer**.com
www.polar.fi

Affichage de l'Heure

Mode "Exe" (Exercice) : Mesurez votre fréquence cardiaque.

Mode "File" (Fichier) : Visualisez les données de votre dernière séance d'exercice.

Mode "Zone" : Réglez manuellement vos limites de fréquence cardiaque.

Mode "Time" (Heure) : Réglez l'heure.

Mode "Date" : Réglez la date (FS2 / FS3)

Mode "User" (Réglages Personnels) : Réglez votre âge (FS3)



Mode "Exe" : Patientez 3 secondes → Fréquence cardiaque / **Heart Touch*** / Chronomètre / Heure / Fréquence cardiaque instantanée

Mode "File" : Patientez 3 secondes → Durée totale de l'exercice → Fréquence cardiaque moyenne → Fréquence cardiaque maximale → Date de l'exercice

Mode "Zone" : Patientez 3 secondes → Activez/désactivez l'alarme de zone cible → Réglez la limite supérieure → Réglez la limite inférieure

Mode "Time" : Patientez 3 secondes → Sélectionnez le format 12h/24h → Sélectionnez AM/PM (en format 12h) → Réglez les heures → Réglez les minutes

Mode "Date" : Patientez 3 secondes → Réglez le mois/le jour ou Réglez le jour/le mois → Réglez le jour de la semaine

Mode "User" : Patientez 3 secondes → Réglez l'âge

Vous pouvez revenir à l'affichage de l'Heure depuis n'importe quel mode, sauf le mode Exercice, en appuyant longuement sur le Bouton.

**La fonction Heart Touch permet de modifier l'affichage en mode Exercice.*

SOMMAIRE

Les informations ne s'appliquant qu'aux modèles FS2 / FS3 sont indiquées en gris.

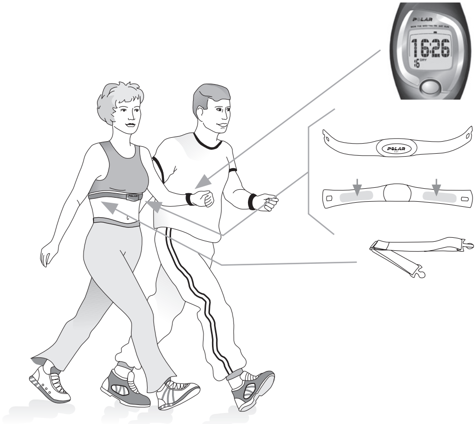
Les informations ne s'appliquant qu'au modèle FS3 sont encadrées.

Toutes les autres informations s'appliquent aux trois modèles : FS1, FS2 et FS3.

1. PRÉSENTATION DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE POLAR FS1, FS2 ET FS3

Dans ce chapitre vous trouverez des informations sur les éléments qui composent votre cardiofréquencemètre FS1 / FS2 / FS3 et sur son utilisation.

1.1 COMPOSANTS DU CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE



Récepteur

Le récepteur affiche votre fréquence cardiaque, la durée de l’exercice et l’heure. Vous pouvez aussi le porter comme montre.

Emetteur Polar

L’émetteur doit être porté pendant l’exercice. Les électrodes sont positionnées sur la face interne de l’émetteur. Les électrodes détectent votre fréquence cardiaque en continu et la transmettent au récepteur.

Ceinture élastique

La ceinture élastique maintient l’émetteur autour de votre poitrine.

Services Internet Polar

Le site www.polar**personaltrainer**.com est un site Internet complet, conçu pour vous conseiller dans la pratique de vos activités physiques. L’inscription vous donne accès gratuitement à un calendrier d’exercice, des protocoles de tests & des outils de calcul, des rapports et des articles utiles. Enfin pour profiter des dernières améliorations des produits Polar et de conseils en ligne, consultez notre site : www.polar.fi.

1.2 BOUTON ET ICÔNES DU RÉCEPTEUR

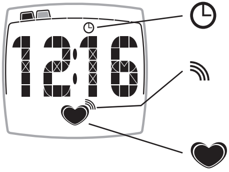
Dans ce chapitre vous trouverez des informations sur le fonctionnement du récepteur ainsi que l'explication des icônes qui s'affichent à l'écran.

Les cardiofréquencemètres Polar FS1, FS2 et FS3 ne possèdent qu'un seul Bouton de fonctionnement / de réglage.

Fonctions du Bouton :

- Démarre et arrête la mesure de la fréquence cardiaque ainsi que le chronomètre.
- Passe au mode suivant.
- Valide la sélection / la valeur réglée.
- Revient à l'affichage de l'Heure depuis n'importe quel mode, sauf le mode Exercice (EXE), en appuyant longuement sur le Bouton.
- Active l'alarme de zone cible dans le mode Exercice (EXE) en appuyant longuement sur le Bouton.
- Active le rétro-éclairage (FS2 / FS3)
  - Depuis l'affichage de l'Heure, vous pouvez activer le mode rétro-éclairage en appuyant longuement sur le Bouton. Par la suite, une pression sur le Bouton active le rétro-éclairage dans n'importe quel mode, si celui-ci a été activé préalablement. Par contre, il est automatiquement désactivé au bout de 5 minutes si vous n'appuyez pas sur le Bouton durant ce laps de temps. Cependant, si vous appuyez sur le Bouton durant cet intervalle, le rétro-éclairage est de nouveau activé, et l'intervalle de 5 minutes est remis à zéro. Si vous commencez votre séance d'exercice avec le mode rétro-éclairage activé, celui-ci reste activé jusqu'à ce que votre séance se termine. Vous pouvez aussi activer le rétro-éclairage en cours d'exercice avec la fonction Heart Touch.

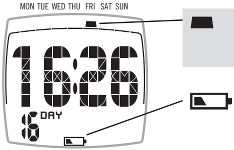
Icônes du récepteur



L’icône de la montre indique l’heure en mode Exercice et Réglages de l’Heure.

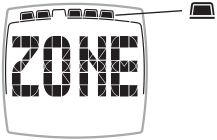
L’icône de l’alarme sonore de zone cible indique que l’alarme de zone cible est activée dans le mode Exercice.

L’icône en forme de cœur indique que votre fréquence cardiaque est détectée et qu’elle se situe entre les limites de votre zone cible.



L’indicateur affiche le jour de la semaine en mode Heure. Les jours de la semaine sont inscrits au-dessus de l’écran (FS2 / FS3).

L’icône de la pile apparaît dans le mode Heure lorsque la pile est faible. Pour plus d’informations, reportez-vous au chapitre « Entretien et Réparations », page 49.



L’indicateur de niveau de menu affiche le nombre de menus. Lorsque vous parcourez les menus, le symbole ⊓ indique votre position dans les menus.

2. PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AVEC VOTRE POLAR FS1, FS2 ET FS3

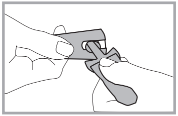
Dans ce chapitre vous trouverez des informations pour la première utilisation de votre cardiofréquencemètre et pour porter l'émetteur.

Avant de commencer votre séance d'exercice, il est recommandé de régler votre zone cible de fréquence cardiaque ainsi que son alarme. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Réglages des Limites de Fréquence Cardiaque », page 46.

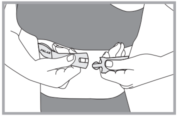
2.1 DÉMARRER LA MESURE DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, vous devez porter l'émetteur.

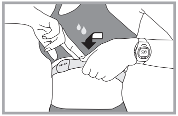
Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d'autres personnes portant un cardiofréquencemètre ou de toute autre source d'interférences électromagnétiques. Pour plus d'informations sur les interférences, reportez-vous au chapitre « Précautions d'Emploi », page 50.



1. Fixez l'émetteur à une extrémité de la ceinture élastique.



2. Ajustez la longueur de la ceinture élastique de manière à ce qu'elle soit confortable à porter. Placez la ceinture autour de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux et fixez l'autre extrémité à l'émetteur.



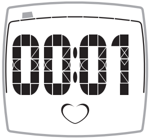
3. Ecartez l'émetteur de votre poitrine et **humidifiez les deux électrodes rainurées sur la face interne de l'émetteur.** Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et plaquées contre votre peau et que le logo Polar est positionné à l'endroit et au centre de votre thorax.

4. Portez le récepteur comme une montre.



5. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez 1 fois sur le Bouton pour démarrer votre exercice. **EXE** (Exercice) s’affiche.

   Si vous souhaitez utiliser le retro-éclairage en cours d’exercice : dans l’affichage de l’Heure, activez le retro-éclairage en appuyant longuement sur le bouton (FS2/FS3).



6. Le récepteur passe en mode Exercice après 3 secondes et le chronomètre démarre. Celui-ci s’affiche et le contour de l’icône en forme de cœur clignote jusqu’à ce que votre fréquence cardiaque soit détectée.



7. Votre fréquence cardiaque et l’icône en forme de cœur apparaissent dans les 15 secondes.

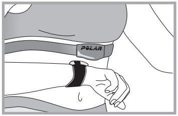
Lorsque l’icône en forme de cœur clignote, la mesure de votre fréquence cardiaque fonctionne normalement. L’icône en forme de cœur clignote au même rythme que votre fréquence cardiaque.

Remarques :

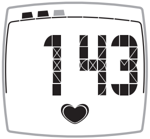
- *Veuillez patienter jusqu’à ce que le signal de la fréquence cardiaque soit détecté.*
- *Si le récepteur n’affiche pas votre fréquence cardiaque, le chronomètre fonctionne quand même, mais l’icône en forme de cœur disparaît. Vérifiez que les électrodes de l’émetteur sont suffisamment humides et que la ceinture est suffisamment serrée.*

2.2 FONCTIONS DISPONIBLES DURANT L'EXERCICE

Consulter les données d'exercice



Heart Touch
Au cours de l'exercice, en approchant le récepteur du logo Polar de l'émetteur, vous pouvez modifier les données affichées à l'écran (Fréquence cardiaque / Durée de l'exercice / Heure). Gardez le récepteur près du logo Polar de l'émetteur jusqu'à ce que les données souhaitées s'affichent.



1. Fréquence cardiaque instantanée

L'icône indique que votre fréquence cardiaque se situe bien dans votre zone cible de fréquence cardiaque.

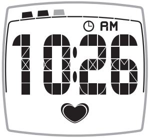
L'icône indique que votre fréquence cardiaque se situe en dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque.

L'icône indique que votre fréquence cardiaque se situe au-dessus de votre zone cible de fréquence cardiaque.

De plus, la fréquence cardiaque clignote et l'alarme de zone cible retentit (si vous avez activé cette alarme) lorsque vous êtes en dehors de votre zone cible.



2. Durée de l'exercice (Pour un exercice inférieur à 1 heure, la durée est affichée en minutes et en secondes. Au-delà, elle est affichée en heures et en minutes)



3. Heure

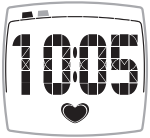
Rétro-éclairage (FS2 / FS3)

Si, avant de commencer votre séance d'exercice, dans l'affichage de l'Heure vous avez activé le rétro-éclairage en appuyant longuement sur le bouton, la fonction Heart Touch vous permettra d'activer le rétro-éclairage à tout moment en cours d'exercice.

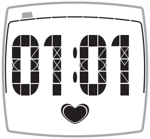
Remarque : *si vous avez activé le rétro-éclairage, la fonction HeartTouch active en priorité le rétro-éclairage. Pour pouvoir modifier les données affichées à l'écran, vous devez garder le récepteur près du logo Polar de l'émetteur jusqu'à que les données souhaitées s'affichent.*

Indicateur de durée d'exercice

Il y a 6 indicateurs de durée d'exercice, et chaque indicateur représente 10 minutes. Lorsque vous commencez votre séance d'exercice, les minutes et les secondes s'affichent et le premier indicateur clignote. Vous pouvez ainsi contrôler en permanence la durée d'exercice, quel que soit le mode d'affichage d'Exercice dans lequel vous vous trouvez.



Au bout de 10 minutes, l'indicateur suivant clignote et ainsi de suite.



Après une heure d'exercice, les indicateurs réapparaissent de la même façon.

Activer ou désactiver l'alarme de zone cible

En mode Exercice, vous pouvez activer/désactiver l'alarme sonore de zone cible (**ON/OFF**) en appuyant longuement sur le Bouton. Le symbole de l'alarme de zone cible apparaît/disparaît à côté de l'icône en forme de cœur.

Remarque : *Il est recommandé d'activer/désactiver l'alarme sonore de zone cible avant de commencer votre séance d'exercice de façon à éviter d'arrêter accidentellement l'exercice.*

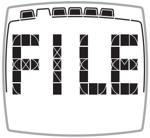
2.3 ARRÊTER L'EXERCICE



Appuyez sur le Bouton pour arrêter l'enregistrement de l'exercice. **STOP** s'affiche et le récepteur revient à l'affichage de l'Heure.

3. CONSULTER LES DONNÉES D’EXERCICE ENREGISTRÉES

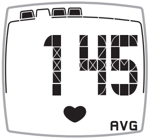
Le récepteur sauvegarde les données de votre dernière séance d’exercice jusqu’à ce que vous redémarriez le chronomètre pour réaliser un nouvel exercice. Vos précédentes données d’exercice sont alors remplacées par les plus récentes. Le Fichier est protégé contre tout démarrage accidentel puisque les données ne sont sauvegardées que si l’enregistrement de l’exercice a duré plus d’une minute.



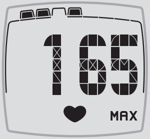
1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez 2 fois sur le Bouton jusqu’à ce que **FILE** (Fichier) s’affiche.



2. Patientez trois secondes pour entrer dans le Fichier. La durée totale de votre exercice (TOTAL) s’affiche.



3. Appuyez sur le Bouton. Votre fréquence cardiaque moyenne (AVG) durant l’exercice s’affiche.



4. Appuyez sur le Bouton. Votre fréquence cardiaque maximale (MAX) durant l’exercice s’affiche (FS2 / FS3).



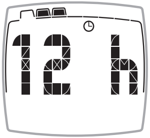
5. Appuyez sur le Bouton. La date à laquelle vous avez réalisé l’exercice s’affiche (FS2 / FS3).

6. Appuyez sur le Bouton pour revenir à l’affichage de l’Heure.

4. RÉGLAGES

4.1 MODE “TIME” (RÉGLAGES DE L’HEURE)

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez 4 fois sur le Bouton jusqu’à ce que **TIME** (Heure) s’affiche. Patientez trois secondes pour entrer dans le menu.



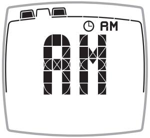
2. **12h** ou **24h** clignote. Appuyez sur le Bouton pour sélectionner **12h** ou **24h**.



Patientez jusqu’à ce que **OK?** s’affiche. Pour valider votre choix, appuyez sur le Bouton.

Si vous ne validez pas votre choix dans les 3 secondes, le récepteur revient au menu de sélection du format de l’heure (12h/24h).

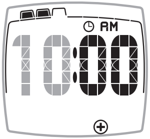
3. Si vous sélectionnez le format 12h, **AM** ou **PM** clignote.



Appuyez sur le Bouton pour sélectionner **AM** ou **PM**.

Patientez jusqu’à ce que **OK?** s’affiche. Pour valider votre choix, appuyez sur le Bouton.

4. Les heures clignotent.

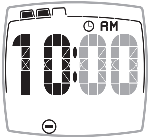


Lorsque ⊕ s’affiche, augmentez la valeur en appuyant sur le Bouton. Après avoir augmenté la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode diminution ⊖

Lorsque ⊖ s’affiche, diminuez la valeur en appuyant sur le Bouton.
Après avoir diminué la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode augmentation ⊕.

Lorsque vous avez réglé la valeur désirée, patientez jusqu'à ce que le récepteur passe au réglage des minutes.

5. Les minutes clignotent.



Lorsque ⊕ s'affiche, augmentez la valeur en appuyant sur le Bouton. Après avoir augmenté la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode diminution ⊖

Lorsque ⊖ s'affiche, diminuez la valeur en appuyant sur le Bouton.
Après avoir diminué la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode augmentation ⊕.

Lorsque vous avez réglé la valeur désirée, patientez jusqu'à ce que **OK?** s'affiche. Pour valider votre choix, appuyez sur le Bouton. Le récepteur revient ensuite à l'affichage de l'Heure.

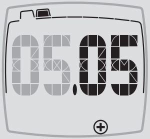
4.2 MODE "DATE" (FS2 / FS3)

La date s'affiche différemment en fonction du format de l'heure choisi (12h ou 24h).

Format 12h :	Format 24h :
MOIS - JOUR	JOUR - MOIS

1. Depuis l'affichage de l'Heure, appuyez 5 fois sur le Bouton jusqu'à ce que **DATE** s'affiche.
   Patientez trois secondes pour entrer dans le menu.

2. La valeur pour le mois (en format 12h) ou le jour (en format 24h) clignote.

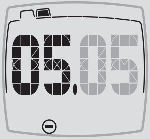


Lorsque ⊕ s'affiche, augmentez la valeur en appuyant sur le Bouton. Après avoir augmenté la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode diminution ⊖

Lorsque ⊖ s'affiche, diminuez la valeur en appuyant sur le Bouton.
Après avoir diminué la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode augmentation ⊕.

Lorsque vous avez réglé la valeur désirée, patientez jusqu'à ce que le récepteur passe au réglage du jour (en format 12h) ou au réglage du mois (en format 24h).

3. La valeur pour le jour (en format 12h) ou le mois (en format 24h) clignote.



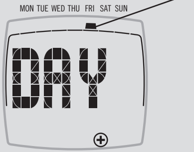
Lorsque ⊕ s'affiche, augmentez la valeur en appuyant sur le Bouton. Après avoir augmenté la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode diminution ⊖

Lorsque ⊖ s'affiche, diminuez la valeur en appuyant sur le Bouton.
Après avoir diminué la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode augmentation ⊕.

Lorsque vous avez réglé la valeur désirée, patientez jusqu'à ce que **OK?** s'affiche. Pour valider votre choix, appuyez sur le Bouton.

4. **DAY** (Jour) s'affiche. L'indicateur de jour clignote. Les jours de la semaine sont inscrits au-dessus de l'écran.

Lorsque ⊕ s'affiche, appuyez sur le Bouton pour sélectionner le jour.



Indicateur du jour

MON = Monday (Lundi)
TUE = Tuesday (Mardi)
WED = Wednesday (Mercredi)
THU = Thursday (Jeudi)
FRI = Friday (Vendredi)
SAT = Saturday (Samedi)
SUN = Sunday (Dimanche)

Si vous souhaitez déplacer l'indicateur du jour au jour précédent, patientez jusqu'à ce que ⊖ s'affiche, puis appuyez sur le Bouton.

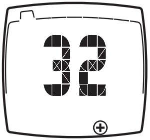
Patientez jusqu'à ce que **OK?** s'affiche. Pour valider votre choix, appuyez sur le Bouton.
Le récepteur revient ensuite à l'affichage de l'Heure.

Remarque : *Pendant une année bissextile, le récepteur ignore le 29 février. Par conséquent, pensez à corriger la date dans les réglages de la date.*

4.3 MODE “USER” - RÉGLAGES PERSONNELS (FS3)

Régler l’âge

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez 6 fois sur le Bouton jusqu’à ce que **USER** s’affiche.
   Patientez trois secondes pour entrer dans le menu.
2. **AGE** s’affiche pendant 2 secondes.
   Les chiffres clignotent.



Lorsque ⊕ s’affiche, augmentez la valeur en appuyant sur le Bouton. Après avoir augmenté la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode diminution ⊖

Lorsque ⊖ s’affiche, diminuez la valeur en appuyant sur le Bouton.
Après avoir diminué la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode augmentation ⊕.

3. Lorsque vous avez réglé la valeur désirée, patientez jusqu’à ce que **OK?** s’affiche. Pour valider votre choix, appuyez sur le Bouton.

ZONE SET (Zone réglée) s’affiche lorsque les limites basées sur l’âge sont réglées.

Le récepteur revient ensuite à l’affichage de l’Heure.

Remarque : *Lorsque vous réglez votre âge, les limites de fréquence cardiaque précédemment réglées (si vous les aviez réglées manuellement) sont remplacées par les limites basées sur l’âge. Si vous le désirez, vous pouvez modifier les limites basées sur l’âge dans le mode ZONE.*

Remarque : *Si vous ne modifiez pas la valeur dans les trois secondes, **OK?** s’affiche. Pour valider votre sélection, appuyez sur le Bouton. Si vous ne validez pas votre choix dans les trois secondes, le récepteur revient au menu de la sélection en cours.*

4.4 MODE “ZONE” - RÉGLAGES DES LIMITES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Il est recommandé de régler vos limites de zone cible de fréquence cardiaque ainsi que l’alarme sonore, avant de commencer votre séance d’exercice. Ainsi vous êtes sûr de vous exercer à la bonne intensité. Pour plus d’informations sur votre zone cible de fréquence cardiaque, consultez le chapitre “Zones Cible De Fréquence Cardiaque’’.

Le cardiofréquencemètre Polar calcule automatiquement vos limites de fréquence cardiaque en se basant sur votre âge, si vous avez réglé celui-ci dans le mode USER / « Réglages Personnels » (FS3).

Activer/désactiver l’alarme sonore de zone cible de fréquence cardiaque

1. Depuis l’affichage de l’Heure, appuyez 3 fois sur le Bouton jusqu’à ce que **ZONE** s’affiche.
   Patientez trois secondes pour entrer dans le menu.
2. **BEEP** s’affiche pendant 2 secondes. **ON** (Activer) ou **OFF** (Désactiver) clignote.



Appuyez sur le Bouton pour sélectionner **ON** (Activer) ou **OFF** (Désactiver).
Patientez jusqu’à ce que **OK?** s’affiche.
Pour valider votre choix, appuyez sur le Bouton.

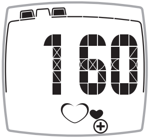
Le récepteur passe ensuite au réglage manuel des limites de fréquence cardiaque.

Régler manuellement les limites de fréquence cardiaque

3. **HIGH** (Limite supérieure) s’affiche pendant 2 secondes.

La limite supérieure, réglée par défaut à 160, clignote.

Sinon, si vous avez réglé votre âge dans le mode USER / « Réglages Personnels », c’est la limite supérieure de fréquence cardiaque basée sur votre âge qui s’affiche et clignote (FS3).



Lorsque ⊕ s'affiche, augmentez la valeur en appuyant sur le Bouton.
Après avoir augmenté la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode diminution ⊖

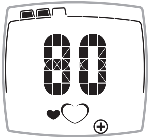
Lorsque ⊖ s'affiche, diminuez la valeur en appuyant sur le Bouton.
Après avoir diminué la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode augmentation ⊕.

4. Lorsque vous avez réglé la valeur désirée, patientez jusqu'à ce que **OK?** s'affiche. Pour valider votre choix, appuyez sur le Bouton.

5. **LOW** (Limite inférieure) s'affiche pendant 2 secondes.

La limite inférieure, réglée par défaut à 80, clignote.

Sinon, si vous avez réglé votre âge dans le mode USER / « Réglages Personnels », c'est la limite inférieure de fréquence cardiaque basée sur votre âge qui s'affiche et clignote (FS3).



Lorsque ⊕ s'affiche, augmentez la valeur en appuyant sur le Bouton.
Après avoir augmenté la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode diminution ⊖

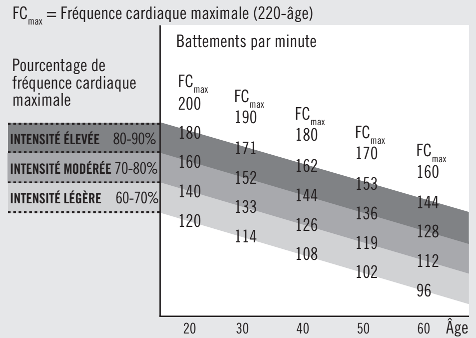
Lorsque ⊖ s'affiche, diminuez la valeur en appuyant sur le Bouton.
Après avoir diminué la valeur, patientez 2 secondes, le récepteur passe alors en mode augmentation ⊕.

6. Lorsque vous avez réglé la valeur désirée, patientez jusqu'à ce que **OK?** s'affiche. Pour valider votre choix, appuyez sur le Bouton.
   Le récepteur revient ensuite à l'affichage de l'heure.

5. ZONES CIBLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

La fréquence cardiaque est le moyen le plus fiable de mesurer l'intensité d'un exercice.

La fréquence cardiaque maximale, ou FC_{max}, est le nombre le plus élevé de battements par minute (bpm) que l'on peut atteindre pendant un effort à intensité maximale. Les intensités d'exercice peuvent donc être exprimées en pourcentage de la FC_{max}. Il existe principalement trois zones d'intensité distinctes : élevée, modérée et légère.



INTENSITÉ ÉLEVÉE

Avantages : optimise les performances.
Sensations : respiration difficile, forte transpiration et fatigue musculaire.
Recommandé pour : les personnes bien entraînées et les séances d'exercices courtes.

INTENSITÉ MODÉRÉE

Avantages : améliore la forme aérobie.
Sensations : bonnes, respiration aisée, transpiration modérée.
Recommandé pour : tout le monde, pour des séances d'exercice de durée moyenne.

INTENSITÉ LÉGÈRE

Avantages : améliore l'endurance de base et est idéale pour les exercices de récupération. Favorise la perte de poids.
Sensations : agréables, respiration aisée, transpiration légère, faible charge sur les muscles.
Recommandé pour : tout le monde, pour des séances d'exercice de longue durée.

6. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie qui doit être manipulé avec soin. Les conseils cidessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

Rangez votre récepteur et votre émetteur dans un endroit sec et frais. Ne les rangez pas dans un environnement humide, dans un matériau imperméable à l'air (par exemple, un sac plastique) ou dans un matériau conducteur, comme un linge humide.

Réparations

Durant les deux ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Service Après-Vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro.

Entretien de votre cardiofréquencemètre Polar

- Le cardiofréquencemètre Polar doit rester propre. Nettoyez-le régulièrement à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement avec un linge doux. N'utilisez jamais d'alcool, de matériaux abrasifs tels que de la paille de fer ou des détergents chimiques.
- Ne rangez jamais l'émetteur Polar encore humide. La transpiration et l'humidité sont conducteurs d'électricité, votre émetteur risquerait de fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui diminue la durée de vie de la pile.
- Le cardiofréquencemètre ne doit pas être exposé à des températures extrêmes. Les températures de fonctionnement sont comprises entre -10 °C et +50 °C/ 14 °F et 122 °F.
- N'exposez pas le cardiofréquencemètre aux rayons du soleil pendant une période prolongée (sur la plage arrière d'une voiture, par exemple).
- Ne tordez pas ou ne pliez pas l'émetteur. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Ne séchez pas l'émetteur autrement qu'avec un linge ou une serviette. Une manipulation peu soigneuse pourrait endommager les électrodes.

Pile de l'émetteur

La durée de vie moyenne de la pile de l'émetteur est estimée à 2500 heures d'utilisation. Contactez un Service Après-Vente agréé Polar lorsque vous devez remplacer votre émetteur. Polar recycle les émetteurs usagés.

Pile du récepteur

La durée de vie moyenne de la pile du récepteur est estimée à 2 ans en utilisation normale. Lorsque l'icône de la pile apparaît dans l'affichage de l'Heure, cela signifie que la pile est faible et qu'il faut la remplacer. Attention : Une utilisation excessive de l'alarme et du rétro-éclairage (FS2 / FS3) affaiblit la pile plus rapidement. Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un Service Après-Vente agréé Polar. Lors du remplacement de la pile du récepteur, votre cardiofréquencemètre Polar subira également un contrôle complet.

Remarque :

- *En environnement froid, le témoin de faible niveau de pile peut s'afficher, mais disparaîtra dès le retour à une température normale.*
- *L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non agréé.*
- *Les bips sonores et le rétro-éclairage (FS2 / FS3) sont désactivés lorsque la pile est faible, de façon à optimiser sa durée de vie.*

7.1 CARDIOFRÉQUENCEMÈTRES POLAR ET INTERFÉRENCES

Interférences électromagnétiques
Des interférences peuvent se produire à proximité des lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, postes de télévision, voitures, ordinateurs, compteurs de vélo, équipements de cardio-training, téléphones portables ou portiques de sécurité.

Appareils de cardio-training
Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme les diodes lumineuses, les moteurs ou les freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ce problème, il faut déplacer le récepteur :

1. Retirez l'émetteur et continuez à utiliser l'appareil de cardio-training normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce qu'il n'affiche plus de valeurs erronées, ni le symbole du cœur qui clignote. Les interférences sont souvent plus importantes face à l'écran d'affichage de l'appareil ; elles sont par contre moindres, sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur la poitrine et laissez, dans la mesure du possible, le récepteur dans une zone sans interférences.
4. Si le cardiofréquencemètre ne fonctionne toujours pas avec l'appareil de cardio-training, il se peut que l'appareil émette des signaux électriques trop forts pour permettre la détection de la fréquence cardiaque avec un cardiofréquencemètre sans fil.

Interférences entre utilisateurs
Le récepteur Polar capte les signaux de l'émetteur dans un rayon de 1 mètre / 3 pieds. Vérifiez l'absence d'autres émetteurs dans ce rayon. Des signaux non codés de plusieurs émetteurs captés simultanément, peuvent causer des lectures incorrectes.

Utilisation du cardiofréquencemètre en milieu aquatique
Votre cardiofréquencemètre Polar est étanche et peut être utilisé en natation. Pour préserver l'étanchéité de l'appareil, n'appuyez pas sur le Bouton du récepteur sous l'eau.

Des interférences peuvent se produire lors de la mesure de la fréquence cardiaque en milieu aquatique :

- L'eau de piscine, fortement chlorée, et l'eau de mer étant particulièrement conductrices, il peut se produire un court circuit au niveau des électrodes, ce qui empêche l'émetteur de détecter le signal de fréquence cardiaque.
- Les plongeons ou les mouvements énergiques en natation peuvent occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont alors plus en mesure de capter le signal électrique du cœur.
- L'amplitude du signal cardiaque varie d'une personne à une autre. Le nombre de personnes ayant des difficultés à mesurer leur fréquence cardiaque est considérablement plus élevé en milieu aquatique, que dans d'autres environnements.

7.2 RÉDUCTION DES RISQUES LIÉS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique peut présenter certains risques, particulièrement pour les personnes sédentaires.

Pour minimiser ces risques, posez-vous les questions listées ci-dessous. Si vous répondez oui à au moins une question, nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer une activité physique.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ?
- Avez-vous un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Etes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical, par exemple suite à une intervention chirurgicale ?
- Etes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Etes-vous enceinte ?

Notez que la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine (en particulier dans le cas d'hypertension), le psychisme, et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est important d'être attentif aux réactions de votre corps pendant l'exercice. Si vous ressentez une douleur soudaine ou une fatigue excessive, il est conseillé d'arrêter l'exercice ou de le poursuivre de manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté. Les personnes porteuses d'un stimulateur utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant de commencer l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau, ou si vous craignez une réaction allergique liée à l'utilisation de l'appareil, veuillez vérifier la liste des matériaux de fabrication dans le chapitre « Caractéristiques Techniques ». Pour éviter tout risque de réaction sur la peau, vous pouvez porter l'émetteur par-dessus votre vêtement. Prenez cependant soin de bien humidifier votre vêtement sous les électrodes de l'émetteur, afin d'assurer une bonne transmission.

Remarque : *La transpiration et les frottements peuvent entraîner une décoloration de l'émetteur susceptible de tâcher les vêtements clairs.*

8. QUESTIONS FRÉQUENTES

Que faire...

...si la fréquence cardiaque ne s'affiche plus (--) ?

1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humidifiées et que vous le portez correctement.
2. Vérifiez la propreté de l'émetteur.
3. Vérifiez qu'il n'y a pas de source d'interférences électromagnétiques à proximité du récepteur Polar, par exemple un poste de TV, un téléphone mobile, un écran d'ordinateur, etc.
4. Avez-vous subi un problème cardiaque susceptible d'avoir modifié votre signal cardiaque ? Dans ce cas, consultez votre médecin.

...si le symbole du cœur clignote irrégulièrement ?

1. Vérifiez que le récepteur ne se trouve pas au-delà du champ d'émission de l'émetteur, c'est à dire à plus d'1 mètre / 3 ft de distance.
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas détendue pendant l'exercice.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont suffisamment humides.
4. Vérifiez qu'il n'y a pas d'autres émetteurs de fréquence cardiaque dans le champ de réception du récepteur, c'est à dire à moins d'1 mètre / 3 ft de distance.
5. Une arythmie cardiaque peut fausser la mesure de la fréquence cardiaque. Dans ce cas, consultez votre médecin.

...la fréquence cardiaque affichée devient irrégulière ou très élevée ?

Des signaux électromagnétiques puissants peuvent fausser la valeur de la FC affichée. Eloignez-vous donc des sources possibles d'interférences comme les lignes à haute tension, les feux de signalisation, les caténaires de trains, bus ou tramways, les moteurs de voitures, les compteurs de vélo sans fil, les équipements de cardio-training ou les téléphones portables.

Si ceci n'a aucun effet et que votre fréquence cardiaque continue à être irrégulière, ralentissez votre allure et prenez vos pulsations manuellement. Si elles semblent correspondre à la fréquence cardiaque la plus élevée qui est affichée sur le récepteur, il se peut que vous souffriez d'arythmie cardiaque. Si la plupart des cas d'arythmie ne sont pas dangereux, il est cependant recommandé de consulter son médecin.

...si l'affichage disparaît?

Lorsque la pile est faible, un des premiers signes est en général l'apparition du symbole de pile faible ou l'affaiblissement de l'affichage des chiffres lorsque vous utilisez le rétro-éclairage (FS2 / FS3). Faites changer la pile.

...si la pile du récepteur doit être changée ?

Nous vous recommandons de faire appel à un Service Après-Vente agréé Polar pour toute intervention sur votre appareil. La garantie internationale de 2 ans ne couvre pas les dommages directs ou non, liés à l'intervention d'un service non agréé par Polar Electro. Un Service Après-Vente agréé Polar pourra vérifier l'étanchéité de votre récepteur après le remplacement de la pile et faire une révision complète de votre cardiofréquencemètre Polar.

9. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le cardiofréquencemètre FS1 / FS2 / FS3 est conçu pour :
- Aider l'utilisateur à atteindre ses objectifs de forme.
- Indiquer le niveau d'intensité et d'effort physiologique durant la pratique d'un exercice physique.

Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. La FC est affichée en nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

Les produits Polar sont testés à l'étanchéité suivant la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en trois catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière du récepteur. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : Ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Eclaboussures, transpiration, gouttes de pluie	Natation, baignade	Plongée avec tuba	Plongée sous-marine avec bouteilles	Caractéristiques d'étanchéité
Water resistant	X				Eclaboussures, gouttes de pluie, etc.
Water resistant 50m	X	X			Minimum requis pour la natation
Water resistant 100m	X	X	X		Pour une utilisation fréquente dans l'eau mais pas de plongée sous-marine

Récepteur

Type de pile :	CR 2025
Durée de vie de la pile :	En moyenne 2 ans (1h/jour, 7 jours/7)
Température d'utilisation :	14 °F à 122 °F/-10 °C à +50 °C
Matériau du bracelet :	Polyuréthane thermoplastique (TPU)
Matériau du capot arrière :	Acier inoxydable conforme à la directive communautaire (Directive 94/27/EU et ses modifications 1999/C 205/05) sur les produits dégageant du nickel destinés à être en contact direct ou prolongé avec la peau.
Précision de la montre :	Inférieure à ± 2.0 secondes/jour
Précision de la mesure de la FC :	± 1% ou ± 1 bpm, la plus haute des 2 valeurs, applicable à une fréquence régulière
Amplitude de mesure de la fréquence cardiaque :	15 - 240 bpm

Montre :	12 h ou 24 h
Durée d'exercice :	0 - 23:59
Limites de fréquence cardiaque :	30 - 199 bpm
Affichage de la durée d'exercice	< 1 h: mm:ss
Affichage de la durée d'exercice	> 1 h: hh:mm

Emetteur

Type de pile :	Pile au Lithium Intégrée
Durée de vie de la pile :	En moyenne 2500 heures d'utilisation
Température d'utilisation :	14 °F à 122 °F/-10 °C à +50 °C
Matériau :	Polyuréthane
Etanchéité :	Water resistant 100 m (Etanche à 100 m)

Ceinture élastique

Matériau de la boucle :	Polyuréthane
Matériau de la sangle :	Nylon, polyester, et caoutchouc naturel avec une faible quantité de latex

10. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **Veuillez conserver votre preuve d'achat (ticket de caisse) ou la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cahet du revendeur !**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés, ni la ceinture élastique. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial. La garantie sera annulée si l'appareil a été ouvert par du personnel non agréé Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le Service Après-Vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CE 0537 L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC de l'Union Européenne, concernant le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent êtres triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2000.

11. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :
FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, F1 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365, US 6361502. Autres modèles déposés.